

Spis treści

1. Interdyscyplinarna pielęgnacja bariery skórnej i zmian związanych z jej zaburzeniami	1
1.1. Budowa histologiczna warstw naskórka	3
1.2. Fizjologia bariery skórnej	6
1.2.1. Wydolność bariery naskórkowej	6
1.2.2. Bariera chemiczna – NMF, lipidy i pH	9
1.2.3. Bariera mikrobiotyczna – mikrobiom powierzchniowy	12
1.2.4. Bariera immunologiczna	13
1.3. Etiopatogeneza, etiologia i czynniki nasilające suchość skóry	18
1.4. Aspekt kliniczny i patofizjologia zmian	23
1.5. Skóra wrażliwa	23
1.6. AZS (atopowe zapalenie skóry) a dysfunkcje bariery naskórkowej	26
1.6.1. Patogeneza AZS	27
1.6.2. Objawy niepożądane (nadwrażliwość i podrażnienie) po stosowaniu kosmetyków	29
1.6.3. Leczenie AZS	32
1.6.4. Pielęgnacja i postępowanie kosmetyczne zabiegowe w przypadku skóry z AZS	34
1.6.5. Interwencje dietetyczne i suplementacja	36
1.7. Pielęgnacja w rozumieniu ochrony zdrowia skóry z uszkodzoną barierą naskórkową, wrażliwością i suchością	37
1.7.1. Grupy substancji wykorzystywanych w kosmetykach do skóry suchej, wrażliwej i z uszkodzoną barierą naskórkową	37
1.7.2. Etapy pielęgnacyjne, rodzaje produktów kosmetycznych oraz profilaktyka suchości skóry	43
1.7.3. Zabiegi kosmetyczne	48
1.8. Postępowanie interdyscyplinarne w przypadku suchości skóry	51
1.8.1. Zalecenia dietetyczne i suplementacja	51
2. Interdyscyplinarna terapia trądziku i innych zaburzeń związanych z aktywnością gruczołów łojowych	53
2.1. Fizjologia gruczołów łojowych	53
2.2. Trądzik pospolity	55
2.2.1. Aspekt kliniczny trądziku i łojotoku	56
2.2.2. Etiopatogeneza trądziku	61

2.2.3.	Czynniki prowokujące powstawanie zmian trądzikowych	72
2.2.4.	Wywiad, konsultacja i edukacja pacjenta/klienta ze skórą trądzikową	76
2.2.5.	Domowa terapia i zalecenia kosmetyczne dotyczące poprawy i ochrony zdrowia skóry trądzikowej	79
2.2.6.	Profesjonalne kosmetyczne terapie przeciwtrądzikowe	84
2.2.7.	Dietetyczne zalecenia wspomagające działania przeciwtrądzikowe	89
2.2.8.	Leczenie dermatologiczne	93
2.3.	Pory skóry	97
2.3.1.	Przyczyny poszerzenia ujść mieszków włosowych i gruczołów łojowych	98
2.3.2.	Postępowanie zabiegowe i pielęgnacyjne	99
2.4.	Rogowacenie mieszkowe, zapalenie mieszków włosowych	101
2.4.1.	Etiopatogeneza	101
2.4.2.	Postępowanie kosmetyczne, zalecenia pielęgnacyjne i zabiegowe	101
2.5.	Lajotokowe zapalenie skóry	102
2.5.1.	Etiopatogeneza	102
2.5.2.	Postępowanie kosmetyczne, pielęgnacyjne i leczenie	103

3. Interdyscyplinarna terapia dysfunkcji naczyniowych skóry i trądziku różowatego

3.1.	Fizjologia i patofizjologia unaczynienia i krążenia skórno	105
3.2.	Skóra naczyniowa	109
3.2.1.	Rumień skóry	110
3.2.2.	Teleangiektazje	111
3.2.3.	Czynniki stymulujące powstawanie zmian naczyniowych	112
3.3.	Trądzik różowaty (<i>rosacea</i>)	114
3.3.1.	Aspekt kliniczny trądziku różowatego	115
3.3.2.	Etiopatogeneza	118
3.3.3.	Czynniki wyzwalające (triggers) trądzik różowaty	122
3.4.	Postępowanie kosmetyczne w przypadku trądziku różowatego lub skóry naczyniowej	126
3.4.1.	Pielęgnacja skóry naczyniowej, <i>prerosacea</i> i <i>rosacea</i>	127
3.4.2.	Składniki aktywne polecane w pielęgnacji skóry z trądzikiem różowatym i rumieniem	128
3.4.3.	Zabiegi stosowane w przypadku skóry naczyniowej i trądziku różowatego	131
3.4.4.	Terapia dermatologiczna	136
3.4.5.	Zalecenia dietetyczne w przypadku skóry rumieniowej lub trądziku różowatego	137

4. Postępowanie pielęgnacyjne i zabiegowe w przypadku zaburzeń oraz zmian hiperpigmentacyjnych skóry

4.1.	Fizjologia i patofizjologia pigmentacji skóry	138
4.1.1.	Melanogeneza	138
4.1.2.	Pigmentacja i fototypy skóry	140
4.2.	Przebarwienia	143
4.2.1.	Etiopatogeneza przebarwień	144
4.2.2.	Podział i rodzaje przebarwień	148

4.3.	Postępowanie kosmetologiczne w przypadku przebarwień skóry	157
4.3.1.	Wywiad kosmetologiczny	157
4.3.2.	Fizykalne obrazowanie skóry i skale oceny nasilenia przebarwień	159
4.3.3.	Postępowanie zabiegowe i pielęgnacyjne	159
4.3.4.	Aktywność substancji wykorzystywanych w redukcji przebarwień	160
4.3.5.	Ochrona przeciwsłoneczna	166
4.3.6.	Zabiegi ukierunkowane na rozjaśnianie przebarwień	166
4.3.7.	Trudności terapeutyczne w redukcji przebarwień	176
4.3.8.	Suplementacja	178
5.	Interdyscyplinarna profilaktyka i terapia objawów starzenia oraz innych zmian degeneracyjnych skóry	180
5.1.	Tkanka łączna skóry właściwej	180
5.1.1.	Istota podstawowa tkanki łącznej	182
5.1.2.	Komórki tkanki łącznej	183
5.1.3.	Skóra właściwa	184
5.2.	System obrony antyoksydacyjnej skóry	185
5.3.	Teorie starzenia się skóry	188
5.3.1.	Starzenie się komórek – teoria genetyczna i „zegar biologiczny”	189
5.3.2.	Wpływ wolnych rodników na starzenie się skóry – wolnorodnikowa teoria starzenia się	191
5.3.3.	<i>Inflammaging</i> – teoria mikrozapalenia skóry	192
5.3.4.	Regulacja hormonalna procesu starzenia się skóry – teoria neuroendokrynowa	194
5.3.5.	Glikacja – teoria wiązań krzyżowych	199
5.4.	Rola ekspozycji w starzeniu się skóry	200
5.4.1.	Promieniowanie słoneczne	201
5.4.2.	Ozon i zanieczyszczenia powietrza	208
5.4.3.	Palenie papierosów	209
5.4.4.	Mikrobiom jelitowy	212
5.4.5.	Sen i stres	213
5.4.6.	Niedobór witaminy D	214
5.4.7.	Klimat	215
5.5.	Cechy i zmiany w procesie starzenia się skóry	216
5.5.1.	Starzenie się chronologiczne	216
5.5.2.	Fotostarzenie	225
5.5.3.	Różnice (cechy) kliniczne i histologiczne między starzeniem się zewnętrznym	228
	o wewnętrznym	
5.5.4.	Zmarszczki i kliniczne objawy starzenia się	231
5.6.	Działania przeciwstarzeniowe	240
5.6.1.	Cele i kierunki estetycznego działania przeciwstarzeniowego	240
5.6.2.	Substancje stosowane w pielęgnacji przeciwstarzeniowej	245
5.6.3.	Fotoprotekcja jako sposób ochrony przed fotostarzeniem	260
5.6.4.	Założenia pielęgnacji domowej skóry starzejącej się	265
5.6.5.	Zabiegi kosmetologiczne przeciwdziałające procesom starzenia się	268

5.6.6. Medyczne zabiegi estetyczne o kierunku przeciwstarzeniowym	286
5.6.7. Dieta, suplementacja, styl życia w medycynie przeciwstarzeniowej	293

6. Interdyscyplinarna terapia blizn i rozstępów oraz działania związane z gojeniem i regeneracją skóry

6.1. Fizjologiczny proces gojenia się ran	305
6.1.1. Hemostaza (krzepnięcie)	305
6.1.2. Zapalenie (naciek komórek zapalnych)	307
6.1.3. Prolifercja (epitelializacja, fibroplazja, angiogeneza i tworzenie tkanki ziarninowej)	308
6.1.4. Przebudowa (odkładanie kolagenu i ECM)	310
6.2. Patofizjologia i morfologia blizn	311
6.2.1. Blizny przerostowe i keloidy	312
6.2.2. Blizny potrądzikowe	313
6.3. Zabiegi i postępowanie kosmetyczne stosowane w przypadku blizn	317
6.3.1. Zabiegi kosmetyczne w przypadku blizn potrądzikowych	317
6.3.2. Medycyna estetyczna blizn trądzikowych	323
6.3.3. Miejscowe terapie podtrzymujące leczenie blizn trądzikowych	327
6.3.4. Terapia ran	327
6.3.5. Terapia blizn	336
6.4. Rozstępy	341
6.4.1. Kliniczne fazy rozwoju rozstępów	341
6.4.2. Etapy histologicznej i patofizjologicznej przebudowy rozstępów	342
6.4.3. Etiologia i czynniki ryzyka wystąpienia rozstępów	343
6.4.4. Kosmetyczne metody redukcji rozstępów	344

7. Estetyczna terapia problemów skóry okolicy oczu

7.1. Charakterystyka anatomiczna i histologiczno-fizjologiczna okolicy oczodołowej	350
7.1.1. Mięśnie otoczenia szpary powiek	351
7.1.2. Unaczynienie	353
7.1.3. Unerwienie	353
7.1.4. Spływ chłonki	354
7.1.5. Tkanka tłuszczowa oczodołowa	354
7.2. Najczęstsze defekty estetyczne skóry wokół oczu – obrzęki i cienie okolicy oczu	354
7.2.1. Obrzęki, przepukliny tłuszczowe i hamaki okolicy oczu	355
7.2.2. Wzmoczone zabarwienie/zaciemnienie skóry okolicy oczu	359
7.2.3. Zmarszczki i utrata elastyczności skóry	362
7.3. Estetyczne postępowanie zabiegowe	364
7.3.1. Obrzęki i worki tłuszczowe – postępowanie zabiegowe	365
7.3.2. Cienie okolicy oczodołowej – postępowanie zabiegowe	368
7.3.3. Objawy związane ze starzeniem się skóry – postępowanie zabiegowe	370
7.3.4. Kosmetyczna pielęgnacja skóry okolicy oczu	375

8. Interdyscyplinarne postępowanie antycellulitowe i redukujące tkankę tłuszczową 377

8.1. Budowa anatomiczna i fizjologia tkanki tłuszczowej	377
8.1.1. Rodzaje i metabolizm tkanki tłuszczowej	377
8.1.2. Wzrost masy tłuszczowej	378
8.1.3. Lipogeneza i lipoliza	379
8.1.4. Budowa tkanki tłuszczowej	379
8.2. Hormonalna regulacja funkcji tkanki tłuszczowej	381
8.3. Różnice płciowe w rozkładzie tkanki tłuszczowej	381
8.4. Tkanka tłuszczowa jako narząd wydzielniczy	382
8.5. Cellulit	384
8.5.1. Wieloczynnikowa etiologia i patofizjologia cellulitu	385
8.5.2. Cellulit w ujęciu klinicznym	390
8.6. Lipedemia	392
8.7. Otyłość	393
8.7.1. Problemy zdrowotne w otyłości	394
8.7.2. Otyłość a patofizjologia skóry	395
8.8. Lipodystrofia	396
8.9. Adipaging	397
8.10. Kosmetyczne i medyczne postępowanie w przypadku redukcji tkanki tłuszczowej i cellulitu	397
8.10.1. Metody diagnostyczne zaburzeń tkanki tłuszczowej i cellulitu	397
8.10.2. Kosmetyczne metody zabiegowe redukcji tkanki tłuszczowej i cellulitu	400
8.10.3. Wybrane propozycje technik łączonych antycellulitowych	409
8.10.4. Medyczne metody redukcji tkanki tłuszczowej i cellulitu	410
8.10.5. Substancje aktywne wykorzystywane w produktach antycellulitowych	412
8.10.6. Działania uzupełniające i zalecenia pozabiegowe	412

9. Kosmetyka skóry głowy i włosów 416

9.1. Pojęcie trychologii	416
9.2. Diagnostyka trychologiczna – podstawowe aspekty trychoskopii, wywiadu oraz testów do oceny cech włosów i skóry głowy	417
9.3. Fizjologia i biologia włosów	422
9.3.1. Cykl wzrostu włosów	423
9.3.2. Unierwienie i unaczynienie włosów	426
9.4. Pigmentacja i siwienie włosów	427
9.4.1. Pigmentacja włosów	427
9.4.2. Siwienie i przedwczesne siwienie włosów	427
9.5. Starzenie się włosów oraz wpływ czynników wewnętrznych i zewnętrznych na ich zdrowie	430
9.5.1. Funkcjonowanie i wpływ czynników na zdrowie włosów	431
9.5.2. Palenie papierosów a łysienie	432
9.5.3. Dieta a stan włosów	434

9.6. Zaburzenia funkcji i stanu skóry głowy	435
9.6.1. Typy skóry głowy	436
9.6.2. Skóra wrażliwa	438
9.6.3. Łojotok skóry głowy	440
9.6.4. Łupież	440
9.6.5. Dermatozy skóry głowy	442
9.7. Łysienie	446
9.7.1. Łysienie androgenowe u mężczyzn	450
9.7.2. Łysienie androgenowe u kobiet	452
9.7.3. Łysienie plackowate	453
9.7.4. Łysienie telogenowe – nadmierne wypadanie włosów	454
9.7.5. Łysienie anagenowe	455
9.7.6. Wypadanie włosów wywołane lekami	456
9.7.7. Łysienie bliznowaciejące	456
9.7.8. Łysienie trakcyjne – wywołane czynnikami mechanicznymi	457
9.8. Włosy – łodyga	457
9.8.1. Budowa strukturalna włosów	458
9.8.2. Właściwości włosów	460
9.8.3. Najczęstsze formy uszkodzeń włosów	461
9.8.4. Kosmetyczna pielęgnacja włosów	464
9.9. Trychologia zabiegowa	477

Písmiennictwo	479
---------------------	-----

Skorowidz	497
-----------------	-----